

واکنش سریع هنگام وقوع زلزله می‌تواند شما را از جراحات احتمالی محافظت کند. حداقل دوبار در سال پناه‌گیری را تمرین کنید.

## ملزومات سفر

### وسایلی که باید همراهتان باشد



بایت استفاده کنید، اما اگر آثار گزیدگی را روی پوستتان دیدید و از سوزش و خارش پوست کلافه شدید، سراغ کرم افرت بابت بروید.

#### مرطوب کننده

هوای خشک حتی دیواره بینی‌تان را هم می‌تواند خشک و شما را با خونی‌تری‌های گاه و بیگاه روبه‌رو کند. بد نیست در کیف دستی‌تان یک اسپری بینی و یک قطره اشک مصنوعی که به حفظ رطوبت چشم‌هایتان کمک می‌کند، بگذارید. خشکی چشم می‌تواند تازی دید، سردرد و احساس ناخوشایند وجود شیء خارجی در چشم را برایتان ایجاد کند.

## ملزومات سفر

### کم آب شدن بدن‌تان می‌تواند دردهای مختلفی را به جانتان بیندازد چرا در سفر بیشتر سردرد می‌گیرید؟



سوپ‌های مختلف و غذاهای آبکی را امتحان کنید. **به دستگاه بخور پناه ببرید**

اگر انتخابتان را کرده‌اید و به شهری که هوای خشک و حتی پرگرد و غبار دارد، می‌روید و سفری طولانی در پیش دارید، به هر قیمتی که شده در اتاق خوابتان دستگاه بخور بگذارید تا هوای خشکی که در ۲۴ ساعت در معرض هستید، نفس کشیدن را برایتان سخت نکند.

#### جرعه جرعه بنوشید

اگر تصور می‌کنید به کم‌آبی بدن و عوارض آن دچار شده‌اید، یک بطری آب را یکجا سر نکشید. برای این‌که به بدن‌تان بهتر آبرسانی کنید، باید با یک نی و جرعه جرعه آب بنوشید. گذشته از این، برای جبران کم‌آبی که حالاتی مثل سرگیجه، سردرد، تهوع و... را در شما ایجاد کرده، سراغ شربت و آبمیوه نروید و آب خیلی سرد را هم ننوشید. هیچ چیز مثل آب خالصی که تنها کمی خنک است، نمی‌تواند حال شما را بهتر کند.

#### کربوهیدرات درمانی کنید

در طول سفر خوراکی‌های حاوی کربوهیدرات را بیشتر میل کنید. از آن‌جا که کربوهیدرات‌ها همراه با آب در بدن ذخیره می‌شود، نمی‌گذارد کمبود آب بدن، سلامت شما را به خطر بیندازد.

#### مراقب داروهایتان باشید

مصرف برخی داروها می‌تواند شما را دچار کم‌آبی کند. اگر داروهایی مثل قرص‌های کنترل فشار خون را مصرف می‌کنید، باید بدانید که کم‌آبی بدن بیشتر از هر کسی سلامت شما را تهدید می‌کند. پس در چنین مواقعی، بد نیست برنامه یادآوری تلفن همراهتان را طوری تنظیم کنید که هر یک ساعت یک‌بار، به شما یادآوری کند و عمل کردن به توصیه‌هایی که پیش از این گفتیم را هم جدی‌تر بگیرد.

#### ضد آفتاب

حتما خودتان هم خوب می‌دانید که بدون کرم ضد آفتاب نباید سفر کنید. حتی اگر به شهری می‌روید که هوایش ابری است، باید همراهتان ضد آفتاب داشته باشید تا سوختگی پوست به مشکلات‌تان اضافه نشود.

#### دماسنج

اگر در این سفر کودکانی همراه شما هستند، حتما برای چک کردن دمای بدنشان در جریان سفر، دماسنج همراهتان داشته باشید. یادتان نرود که دمای جلدی که با دست گذاشتن روی پوست می‌توانید آن را تخمین بزنید، همیشه گویای دمای حقیقی درون بدن نیست و بدون استفاده از دماسنج نمی‌توانید نسبت به وجود یا نبود تب مطمئن شوید.

#### ضد گزیدگی

اگر به منطقی‌های سفر می‌کنید که احتمال گزیدگی با نیش حشرات وجود دارد، حتما کرم‌های افرت بابت و بی‌فورو بابت را که از داروخانه‌ها می‌توانید تهیه کنید با خود ببرید. در صورتی که هنوز قربانی این گزیدگی‌ها نشده‌اید، می‌توانید از کرم بی‌فورو

### آلودگی‌های سفر رابه‌خانه‌نبرید

حتی اگر همه نکات را رعایت کنید، باز هم احتمال بردن آلودگی‌هایی که در سفر در معرض‌شان بوده‌اید، به‌خانه‌کم نیست؛ پس باید قبل از این‌که آلودگی‌هایی که در سفر همراهی‌تان کرده‌اند، در خانه‌تان جایی برای خود پیداکنند، آنها را از بین ببرید. **• نخستین قدم شما برای پاکسازی کردن چمدان‌های سفر، می‌تواند تمیزکردنشان با یک برس زبر و پر پشت باشد.** اگر چنین وسیله‌ای را در خانه ندارید، می‌توانید از یک اسکاچ خشک کمک بگیرید و قبل از آوردن چمدان به خانه، با این وسیله آن را تمیز کنید. اما هنوز کارتان با آلودگی‌های روی چمدان تمام نشده. بد نیست قبل از گذاشتن آن در کمد، با یک اسفنج نرم آن را بشویید و اجازه دهید خشک شود و بعد در جای سابق بگذارد.

### چیزهایی که باید پیش از مسافرت بدانید

## سفر با چاشنی احتیاط

به‌انسان‌هان‌زودیک‌است، به‌همین‌دلیل‌بدنیست‌آوده‌ترین‌موقعیت‌هایی‌که‌در سفر با آنها روبه‌رو می‌شوید را بشناسید یا بدانید باید چه کارهایی انجام دهید تا آلودگی‌ها و بیماری‌های سفر را با خود به خانه نیاورید. برای دانستن این نکات، خواندن مطالب زیر را از دست ندهید.

## ۹۹

#### به چشم‌هایتان خواب تزریق کنید

برای آدم‌های کم‌خواب، تغییر شرایط زندگی در سفر می‌تواند زمینه‌بی‌خواب‌شدن را فراهم کند. کم‌خوابی و بی‌خوابی در روزهای مسافرت، شاید به شما فرصت بیشتری برای گشت و گذار بدهد، اما با خسته‌وبیمار کردن‌تان، توان شما برای لذت کافی بردن از روزهای سفر را پایین می‌آورد.

#### از نویز سفید کمک بگیرید

صداهایی که به نویز سفید (white noise) معروف است را می‌شناسید؟ شنیدن صداهایی مثل آوای امواج دریا، صدای قطار یا حتی سشوار می‌تواند خواب‌بهتری را برایتان به همراه بیاورد. شاید به نظر عجیب برسد، اما این صداهای به‌ظاهر گوش‌خراش آرامش ذهنی ایجاد می‌کند و شما را زودتر و عمیق‌تر از آن‌چه انتظار دارید، می‌خواباند. اگر نمی‌خواهید با روشن کردن سشوار برق زیادی مصرف کنید، می‌توانید این صداها را از وب‌سایت‌های مختلف دانلود کنید و وقتی می‌خواهید بخوابید، اما به خواب نمی‌روید به آنها گوش دهید.

#### چشم‌بندی کنید

وقتی خواب به چشم‌تان نیاید، کوچکترین نوری که از پشت پلکتان به چشم‌هایتان نفوذ می‌کند هم می‌تواند مقدمه بی‌خواب‌شدن‌تان را فراهم کند. اگر می‌دانید که با تغییر محیط ممکن است به این مشکل دچار شوید، حتما با خودتان چشم‌بندی که از پارچه لطیفی ساخته‌شده ببرید.

#### باتکنولوژی قهر کنید

نور تلفن همراه و لپ‌تاپ می‌تواند شما را بی‌خواب کند. اگر بلافاصله بعد از کنار گذاشتن گوشی تلفن همراه با تبلت‌تان می‌خواهید بخوابید، بعد است موفق شوید. محققان می‌گویند برای داشتن خواب شیرین حداقل یک ساعت قبل از خوابیدن باید با این وسایل خداحافظی کنید.

#### ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش کنید

انجام تمرین‌های ورزشی ساده مثل پیاده‌روی تند می‌تواند به شما در داشتن خواب کافی و آرام کمک کند. البته تمرین‌های ورزشی را در ساعات قبل از خواب انجام ندهید، چرا که ترشح هورمون‌ها در جریان ورزش می‌تواند شما را سرزنده و بی‌خواب کند. بد نیست ۴-۵ ساعت قبل از تاریک شدن هوا ورزش کنید تا شب‌به‌تر بخوابید.

#### اتاق خوابتان را با خود ببرید

بالش دوست‌داشتنی، پتویی که بدون آن به خواب نمی‌روید یا ملحفه تمیزی که باید حتما به جای ملحفه‌های مشکوک به آلودگی هتل زیر پانتان بیندازید، همه را در چمدانتان بگذارید تا به قیمت سنگین شدن بار سفرتان، خواب راحتی را تجربه کنید. برای کسانی که دغدغه آلوده‌بودن فضای خواب یا خشن و زبر بودن ملحفه‌ها باعث بی‌خوابی‌شان می‌شود، راهی جز برداشتن چنین بار سنگینی باقی نمی‌ماند.

#### ساعت خوابتان را دستکاری نکنید

تغییر دادن ساعت خواب و بیداری‌تان می‌تواند مغزتان را گیج و شمارا بی‌خواب‌تر کند. اگر پیش از این عادت داشته‌اید ۱۲ شب بخوابید، دلیلی ندارید شب‌های سفر تا نیمه‌شب بیدار باشید. شما می‌توانید در طول روز به اندازه کافی ساعت‌های خوش را تجربه کنید.

#### پیش از حد نگرید

تعطیلات طولانی‌نوروز بهترین فرصت برای گشت‌و‌گذار است، اما به شما توصیه می‌کنیم از چنین فرصتی پیش از حد استفاده نکنید. خستگی زیادی می‌تواند شما را کلافه کند و خواب را از چشم‌هایتان فراری دهد. اگر می‌خواهید شب‌ها خوب بخوابید، لااقل دو سه ساعت قبل از خوابیدن فعالیت‌های بدنی‌تان را محدود کنید.



## ۶۶

شهروند! تابستان که می‌شود باز از سفر رونق می‌گیرد. مدارس تعطیل شده‌اند و بچه‌ها مسافرت را یکی از اصلی‌ترین ابزارهای خوشگذرانی می‌دانند. اما سفر تنها بستن یک چمدان و راهی جاده‌شدن نیست. برای داشتن یک سفر خوب باید به نکات زیادی توجه کرد. در سفر بیماری و آلودگی بیشتر از هر زمان دیگری

### آلوده‌ترین موقعیت‌هایی که در سفر با آنها روبه‌رو می‌شوید را بشناسید



نمی‌خواهیم شما را به شخصیتی وسواسی تبدیل کنیم، اما واقعیت این است که میکروب‌ها در لوکس‌ترین هتل‌ها هم جایی برای خودشان پیدا می‌کنند. قبل از آن‌که سفر امسال‌تان را شروع کنید، بد نیست آلوده‌ترین نقاطی را که می‌توانند سلامت‌تان را به خطر بیندازند بشناسید.

#### ۱. نرده‌ها

آدم‌های بیمار یا حتی خسته، بیشتر از هر کسی میل به تکیه‌دادن به نرده‌های پله‌ها را دارند و میکروب‌هایی که ساعت‌ها روی دست‌هایشان جمع شده‌اند را به نرده‌ها می‌چسبانند. اگر گاهی چاره‌ای

جز دست‌زدن به نرده‌های پله‌های هتل، اتوبوس، هواپیما و... ندارید، لااقل تا زمانی که دستتان را نشسته‌اید، آن را طرف صورتان نبرید. رساندن این میکروب‌ها به چشم‌ها، دهان، بینی و حتی پوست صورتان می‌تواند در سفرهای تازه‌ای را در طول سفر برای شما ایجاد کند.

#### ۲. دستگیره‌های در

دستگیره درهایی که در مکان‌های عمومی قرار دارند، خانه میکروب‌ها هستند. اگر نمی‌توانید قانونی را که در مورد دست‌زدن به نرده‌ها به شما گوشزد کردیم، در مورد دستگیره‌ها رعایت کنید، لااقل یک اسپری یا ژل ضدعفونی کننده دست در کیف‌تان داشته باشید و در طول سفر از آن استفاده کنید.

#### ۳. کلید و پرزها

کلید و پرزهایی که در مکان‌های عمومی نصب شده‌اند، می‌توانند میکروب‌های کهنه‌ای که روی خود جمع کرده‌اند را به بدن شما برسانند. اگر نمی‌خواهید چنین اتفاقی بیفتد، به محض

### بدون این داروها مسافرت نروید



داروخانه‌ها گرم‌های سوختگی متنوع و موثری وجود دارد که می‌توانید جز سوختگی پوست را با کمکشان کم کنید.

#### ملین

استرس سفر، کم‌آبی بدن و دست‌رسی‌نداشتن به منابع فیبری می‌تواند شما را در طول سفر دچار بیوست کند. برای خلاص شدن از این مشکل حتما داروی ملین و شیاف ضدیبوست را همراهتان داشته‌باشید.

#### ضداسهال

اسهال مسافرتی یکی از شایع‌ترین مشکلاتی است که در روزهای سفر سلامت شما را می‌تواند نشانه بگیرد. برای خلاص شدن از این مشکل با کم کردن عوارض، حتما پودر «وآراس» و شربت زینک را همراهتان داشته‌باشید.

#### ضددندان‌درد

دندان‌درد هم ممکن است در همین چندروزه سراغتان بیاید. قطره کوچک میخک که می‌تواند به سرعت درد دندان‌تان را تسکین دهد، جای زیادی را در کیف‌تان اشغال نمی‌کند.

#### ضدعفونی کننده

دهان شویه‌هایی مثل کلرهگزیدین را برای ضدعفونی دهانتان به همراه داشته‌باشید. خوردن خوراکی‌های نامناسب، دچار استرس شدن و بسیاری مشکلات دیگر می‌تواند شما را دچار آفت‌های دهانی کند. برای ضدعفونی کردن دست‌هایتان هم می‌توانید از داروخانه ژل‌ها و اسپری‌های ضدعفونی کننده تهیه کنید.